



平成29年7月九州北部豪雨

1日も早い**復興**に向けて

豪雨災害から1カ月が経ちました。甚大な被害を受けた被災地では、今後も長期的な支援の必要性が見込まれます。被災地が、そして被災者の生活が少しでも早く元に戻るよう、皆さんの温かい支援をお願いします。

義援金

町内の公共施設に募金箱を設置し、義援金を受け付けています。
設置期間 8月31日(木)まで(予定)

災害ボランティア

■ボランティア保険(問い合わせ 社会福祉協議会)

活動中の事故やけが、損害賠償責任を保障する保険があります。現地で活動するときはぜひ加入してください。

■高速道路の無料通行(問い合わせ 地域づくり課)

被災地の支援などを目的とする車両は「災害派遣等従事車両証明書」の交付を受けると、高速道路の料金が無料になります。

CONTENTS

目次

お知らせ	2
・消費生活トラブルはすぐ相談を	
・小中学生の通院費などが変わります	
・新体制になりました 農業委員会	
・戸別受信機の設置に協力を ほか	
健康づくり Info	12
子育てナビ	14

町役場・教育委員会

☎ 282-1211

情報プラザ人の駅

☎ 281-2005

こども未来館

☎ 281-5501

東部公民館

☎ 282-0035

中央公民館

☎ 282-0162

西部公民館

☎ 281-5006

地域交流センター

(ボランティアセンター)

☎ 282-5767

文化財展示室

☎ 282-6118

観光ステーション北斗七星
(岡垣町観光協会)

☎ 281-5050

岡垣サンリーアイ

☎ 282-1515

社会福祉協議会

☎ 283-2940

シルバー人材センター

☎ 282-4688

だまされた 無理やり契約させられた

消費生活トラブルはすぐ相談を

役場地域づくり課の消費生活相談窓口では、消費生活全般の相談を専門の相談員が無料で受け付けています。悩みを抱えている人は、早めに相談してください。

受付日時 平日午前8時30分～午後5時15分
※相談員への相談は午前10時～午後5時。そのほかの時間帯は地域づくり課職員が対応

相談電話 282-1211(専用ダイヤル「188」)

相談の例

- 申し込んだ覚えがないのに「数億円当選しました」とメールが何度も届く
- インターネット回線、電話などをまとめて今日中に契約すれば安くなると何度も勧誘され、断れずに契約した
- 役場職員を名乗る人から、医療費の還付金があると電話があった



団体向けに出前講座「だまされない!—消費者トラブルの回避術—」を随時行っています。希望するときは中央公民館へ

事前に被害を防ごう

年間の相談件数は約150件で、次の相談が多く寄せられています。

- 高齢者を狙った健康食品の販売
- 携帯電話、インターネットの契約
- ワンクリック請求 など

被害にあわないように、本当に必要な契約か、金額が妥当かどうかなどを考えましょう。



被害にあってしまったときは

契約方法によっては、無条件で契約を解除できるクーリング・オフ制度があります。

しかし、一定の期間を過ぎると解除できなくなるため、できるだけ早く消費生活相談窓口にご相談しましょう。



問い合わせ 地域づくり課

ちゃいるど・はーと幼保園

開園日	月～土曜日(祝も開園)※土・祝日は要事前予約
保育時間	8:00～18:00 ※延長保育相談可
保育内容	【特別保育事業】☆育成保育 ☆地域交流 ☆病児病後児保育(看護師による個別保育) など
育成保育	月:英語教室 火:体操教室 水:絵画教室 木:数と文字の教室 金:音楽教室
保育料金	☆年齢別の保育料を設定(傷害保険料・給食代含) ☆兄弟でご入園の場合は、保育料の軽減制度有 ※岡垣町の方は、町より保育料の補助制度あり



園児募集中

※随時、見学できます。



【英語教室の様子】

保育目標

- 一人ひとりを大切にする保育
- 家庭的な保育
- 不思議を感じる力を育てる保育



【所在地】岡垣町大字手野 498 番地の 2

【お問合せ先】TEL 093-281-3181

ホームページ [ちゃいるど・はーと幼保園](#)

岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。

10月1日(日)から、子育て支援がますます充実
子どもの医療費助成などが変わります

中学生の通院費負担が
月1200円までになります

10月1日(日)から、中学生の通院にかかる窓口負担の助成が始まります。中学生が通院したときに支払う医療費の窓口負担額は、医療機関ごとに月1200円までとなります。また、薬局で支払う費用は無料になります。

**申し込み手続きを
 忘れずにしてください**

助成を受けるためには、申し込みが必要で、対象世帯には、7月中旬に申込書を送っています。

変更後の自己負担額		
小学校就学前	入院・通院ともになし	
小学生	通院	月1,200円まで
	入院	なし
中学生	通院	月1,200円まで
	入院	なし

※医療機関ごとの金額。薬局は無料



まだ申し込んでいない人は、早め
 に手続きしてください。

対象 中学生がいる世帯※認定には所得制限などの要件あり。すでにほかの医療助成(生活保護、重度障害者医療、ひとり親家庭等医療)を受けている人や福祉施設に入所している人は対象外

提出書類

- 申込書(記入・押印済のもの)
- 子どもの健康保険証の写し

※平成29年1月2日以降に転入した人や単身赴任中の人は、扶養人数や控除額が分かる平成29年度(平成28年中)の所得額証明書

**通院の窓口負担額は
 小学生も1200円までになります**

子育て世帯への医療費負担の助成を、今後も長く続けていくため、小学生が通院したときの窓口負担額は、中学生と同額の1200円までになります。

15歳までの
 子どもの

インフルエンザ予防接種の費用を補助

インフルエンザの発症や重症化、感染拡大を防ぐため、予防接種費用の一部を助成します。対象者には、9月中旬に助成券を送ります。医療機関など詳しくは、広報おかがき9月10日号でお知らせします。
対象 町内に住み、予防接種を受けるときに1歳～15歳の人※15歳の方は、中学校に在籍している人に限る

助成券の使用期間 10月1日(日)～平成30年2月28日(水)

助成金額 1回あたり上限2,000円

助成回数

- 13歳未満＝2回まで
- 13歳以上＝1回まで

※12歳で1回接種し、2回目が13歳のときは助成の対象

問い合わせ 健康づくり課



海老津バスのりば横

不動産のご相談大募集!

- 無料査定
- 家・土地のお探し
- 空き家の管理
- リフォームのご相談
- 相続のご相談
- お部屋探し

現金買取も致します!

株式会社岡垣地建

メール info@okagaki-c.com

☎ 093-282-0033

岡垣町中央台3-1-1

http://www.okagaki-c.com



宅地建物取引士
 三角貴彦

広告内容に関しては、広告主に直接お問い合わせください。

新体制になりました 農業委員会

岡垣町農業委員会の任期満了に伴い、新たな委員が任命されました。任期は7月20日～平成32年7月19日です。農業委員は、農地の権利移動・転用や遊休農地の調査などを行います。

問い合わせ 産業振興課



田原一男さん
(会長・糠塚区)



俵口和義さん
(副会長・手野区)



廣渡秀雄さん
(元松原区)



青柳政士さん
(内浦区)



早苗泰博さん
(高倉区)



村田和久さん
(湯川区)



神谷貢さん
(上畑区)



野中利彦さん
(原区)



木原緑さん
(海老津区)



大村武彦さん
(戸切区)



井土光徳さん
(東山田区)



門司雅門さん
(吉木区)

■ 各種健康保険・交通事故取扱い

■ 予約優先制の為お電話下さい

TEL 093-981-6929



あおい整骨院

休診日
火曜・日曜午後・祝日

柔道整復師 佐藤 吉徳

住所 岡垣町中央台5-2-1
(海老津の鳥居の近くです)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 8:30-13:00	●	休	●	●	●	●	●	休
午後 16:00-20:30	●	休	●	●	●	● 完全予約	休	休



■ 体の痛み・スポーツ障害・交通事故による痛みお気軽にご相談下さい

■ 駐車場 4台完備

岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。

マイナンバー
カードがあると

住民票の取得などが便利になります

顔写真付きのマイナンバーカードは身分証明書類になります。また、利用者証明用電子証明書の機能をつけることで、平成30年3月1日から全国のコンビニで住民票などが取得できるようになります。

マイナンバーカードは、有効期限を迎えると更新手続きが必要です。



連載
はじまる
コンビニ交付

土曜・日曜にできます

マイナンバーカードの手続き

9月・11月の休日に、マイナンバーカードの手続き専用窓口を開設します。

とき
9月9日(土)・24日(日)、11月11日(土)・26日(日)
すべて午前8時30分～午後5時

ところ

住民環境課
※住民票の発行などは不可

費用

初回発行時は無料

カードを申請する人

カードの交付は、申請後約1カ月かかります。

持ってくるもの 申請書、印鑑、通知カード、本人確認書類(免許証など顔写真付きは1点、健康保険証など顔写真がないものは2点)、住民基本台帳カード(持っている人のみ)
※申請書は通知カードと一緒に送っています。紛失したときやほかの書類が足りないときは事前に要相談。代理人の受け付けは不可

カードを受け取る人

持ってくるもの 町から届く交付通知書、通知カード、本人確認書類(免許証など顔写真付きは1点、健康保険証など顔写真がないものは2点)、住民基本台帳カード(持っている人のみ)
※書類が足りないときは事前に要相談
問い合わせ 住民環境課

期限が切れた岡垣町商工会発行の商品券

8月21日(月)から、使える商品券に交換します

広報おかがき2月10日号で告知した新たなサービス。使用期限が過ぎて使えなくなった商品券の交換時期が近づいています。持っている人は、忘れずに岡垣町商工会で交換してください。

対象となる商品券と交換手数料

- 「うきうき」商品券＝商品券の金額の15%
- 岡垣町商工会商品券＝商品券の金額の10%

※いずれも使用期限が平成29年1月30日の商品券のみ。手数料の支払いは現金のみ

交換期間 8月21日(月)～12月28日(木)の平日午前10時～午後4時

問い合わせ 岡垣町商工会
☎ 282-0294





岡垣中央幼稚園
♥ TEL 282-0247 ♥
<http://www.okagakichuoyoutien.com>



岡垣第一幼稚園
♥ TEL 282-0235 ♥
<http://www.okagaki-daiichi.com>

元気にチャレンジ!!




☆☆ 未就園児クラブ・体験入園 実施中 ☆☆

詳細は幼稚園にお問い合わせください。
幼稚園見学も随時OKです! 遊びにきてね!!

広告内容に関しては、広告主に直接お問い合わせください。

家庭教育講座の受講生を募集します

子ども達のこころとからだを育てるために

全3回の講座で、子育てに必要なことを学びます。

対象 町内に住む未就学児の保護者※祖父の同伴可

ところ 中央公民館※託児あり

定員 約30人

申し込み 9月13日(水)までに中央・東部・西部公民館にある申込書を同場所に提出

問い合わせ 中央公民館

とき・内容 午前10時～11時30分※1回のみのお受講可

日程	テーマ	講師
第1回 10月5日(木)	乳幼児期の運動あそび	近畿大学九州短期大学教授 鐘ヶ江淳一さん
第2回 10月12日(木)	乳幼児期は豊かな心の根っこ育てのとき	元福岡県警少年補導職員 植橋照子さん
第3回 10月26日(木)	母と子の笑顔が輝くために	母と子の相談室「笑顔」運営・助産師 吉松成子さん

健康づくりや仲間づくりのために参加しよう

高齢者スポーツ大会

とき
10/13 金
10:00～14:30



ところ
岡垣サンリーアイ

健康づくり講演会や軽スポーツ、児童との交流競技などを行います。

対象 町内に住むおおむね60歳以上の人

持ってくるもの 運動靴、飲み物、座布団

そのほか ○当日は無料送迎バスを運行します
○申込者全員に弁当を配布します

申し込み 8月25日以降に組回覧する申込書に記入または9月11日(月)までに福祉課か自分が住む自治区の老人クラブ会長へ

問い合わせ 高齢者スポーツ大会実行委員会(橋本) ☎283-0862 または福祉課

順次設置中

戸別受信機の設置に協力を

町内の電気事業者などが各家庭を訪問

防災情報やイベント情報など国・町・地域からのお知らせを送るでんたつくん(戸別受信機)皆さんに確実に情報を伝えるため、町では戸別受信機を必ず設置するよう条例で定めています。町が発行する従事者証を持った事業者が、各家庭を訪問して設置します。不審な点があるときは、地域づくり課に連絡してください。

8月の設置予定自治区

○吉木校区(三吉・吉木・高塚・高倉・上高倉・元松原・西黒山・塚原・公園通り西・公園通り中)

○山田校区(旭南・松ヶ台東)

○海老津校区(海老津風の森・公園通り東)

※7月から進めている内浦校区・戸切校区も引き続き行います
設置場所 屋内で電波状況がよく、家族がよく集まる場所
設置費用 無料。延長コードなどが必要なときは自費で購入
運用開始時期 平成29年度に設置が完了した地域は平成30年4月1日から運用予定
問い合わせ 地域づくり課



わかば整骨院

首・肩・腰にお悩みのある方、交通事故に遭われて後遺症をお持ちの方、是非『わかば整骨院』へお越し下さい。当院はご利用者様とのふれあいを大切にする岡垣町の整骨院です。

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	9時～15時 休
14:30～20:00	○	○	○	○	○	○	



☎093-863-5270

☎093-701-8170

野間本院:野間2丁目16-3

中央台院:中央台4丁目1-8

広告内容に関しては、広告主に直接お問い合わせください。

町内に企業を誘致するため

2,000 m²以上の土地を探しています

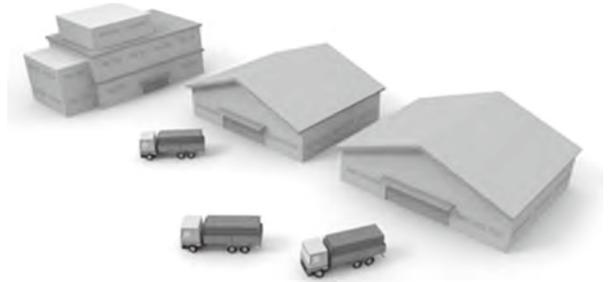
町への進出を検討している企業に多くの情報を提供できるよう、企業や工場、教育・研究施設などが建てられる土地を探しています。

売却や賃貸ができる土地があるときは、町に情報提供をお願いします。

面積の目安 2,000 m²以上

※町が売買・賃貸・仲介するものではありません

問い合わせ 産業振興課



お知らせ

みんなでなくそう
飲酒運転

8月25日～31日は、飲酒運転撲滅週間です。

飲酒運転は重大な犯罪であり、

罰金や懲役、会社の解雇などの社会的制裁が課されます。また、飲酒運転事故は、被害者や加害者、その家族の生活を大きく変えてしまいます。

自分自身はもちろん、周りの人が飲酒運転をしないよう、お互い呼び掛けましょう。

問い合わせ 地域づくり課

使用済みの食用油は
拠点回収ボックスへ

廃食用油は、固めたり新聞紙などに染み込ませたりして、燃えるごみに出すこともできますが、拠点回収ボックスに捨てると、バイオディーゼル燃料にリサイクルできます。資源を有効活用するため、使用済みの天ぷら油などは、ペットボトルに入れて、拠点回収ボックスに出しましょう。

ところ 中央・東部・西部公民館、イオンスーパーセンター岡垣店
回収できるもの 家庭から出る植物油性の廃食用油（キャノーラ油、



ごま油、コーン油、べに花油など)
問い合わせ 住民環境課

危険な外来生物
ヒアリに気をつけて

これまで国内に生息していなかった危険な毒アリが、県内でも発見されています。

ヒアリに刺されると強い痛みを感じ、重症化することもあります。見つけても絶対に触らないでください。また、刺されたときはすぐに近くの病院で受診してください。



▲体長2.5～6ミリメートル。体全体は赤茶色だが、腹部に2つの黒い毒針がある。

問い合わせ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所 ☎0940-3612475 または住民環境課

通信教育を行う大学の
合同入学説明会

対象 高校生以上の人
とき 8月26日(土)午前11時～午後4時
ところ エルガーラホール(福岡市中央区)

費用 無料
問い合わせ 私立大学通信教育協会 ☎03-3818-3870

古賀特別支援学校
ボランティア説明会

障害のある子どもたちの教育活

動を手伝ってくれる人を対象に、説明会を行います。

とき 9月12日(火)午前10時～11時30分

ところ 古賀特別支援学校(古賀市)
内容 学校の教育活動の説明、校内見学、ボランティア登録など
申し込み・問い合わせ 古賀特別支援学校 ☎092-943-8674

募集

世界に一つだけの
成人式を作ろう

平成30年成人式の実行委員を募集します。

対象 町内に住み、平成9年4月2日～平成10年4月1日に生まれた人
定員 10人程度
申し込み 8月31日(木)までに生涯学習課へ



〔平成30年成人式〕

とき 平成30年1月7日(日)午後3時から

ところ 岡垣サンリーアイ
問い合わせ 生涯学習課

あなたの思いを発表しよう
青少年の主張大会

対象 町内に住む高校生～25歳くらいの人
テーマ 日常生活の中で考えてい

ること、社会への提言や意見・感想、体験からの思いなど自由

原稿 1200字程度

費用 無料

申し込み 8月29日(火)までに発表原稿を青少年の主張大会実行委員会に提出※応募者多数のときは抽選

【青少年の主張大会】

とき 11月11日(土)午前9時30分から※11月10日(金)午後7時からリハーサルあり

ところ 岡垣サンリーアイ

問い合わせ 青少年の主張大会実行委員会 ☎28219031※火・金曜日午前9時～正午

地域の安全安心を守る 消防士を募集

対象 平成5年4月2日～平成12年4月1日に生まれ、日本国籍を持つ人

定員 2人程度

給与 月額16万

17000円程度※高校卒

【第1次試験】

とき 10月15日(日)

ところ 遠賀郡消防本部(遠賀町)申し込み 8月21日(月)～9月12日(火)に遠賀郡消防本部、芦屋分署、岡垣出張所、遠賀・中間地域広域行政事務組合(遠賀町)、同消防本部ホームページ(<http://www.ongal19.jp/>)にある申込書を同消防本部に



郵送または提出※提出受付は平日午前8時30分～午後5時15分
問い合わせ 遠賀郡消防本部 ☎29318123

試験

危険物取扱者試験と 準備講習会

【危険物取扱者試験】

とき 10月28日(土)午前10時から

ところ 九州共立大学(北九州市八幡西区)

試験種類 全種類

費用 甲種15千円、乙種13400円、丙種27000円

申し込み 次のいずれかの方法で

○8月28日(月)～9月11日(月)に遠賀郡消防本部、芦屋分署、岡垣出張所にある申込書を消防試験研究センターに提出
○8月25日(金)～9月8日(金)に同センターホームページ(<http://www.w.shoubo-shiken.or.jp>)から

【危険物準備講習会】

対象 乙種・丙種の受験を予定している人

とき 10月1日(日)午前9時～午後5時

ところ 遠賀郡消防本部(遠賀町)費用 一般12千円、防災協会会員・学生11500円※別途テキスト代

申し込み 9月30日(土)までに遠賀郡消防本部へ

【7月】
問い合わせ 遠賀郡消防本部 ☎29318125

採石業務管理者試験

岩石を採取するときの災害防止に必要な知識と技能の試験です。

とき 10月13日(金)午前10時～正午

ところ 吉塚合同庁舎(福岡市博多区)

申し込み 8月21日(月)～9月15日(金)に県工業保安課にある申込書を同課に提出

問い合わせ 県工業保安課 ☎092164313438

講座

ITボランティア岡垣の パソコン初心者講座

ワードの操作をチラシ作りで学ぶ
対象 町内に住むまたは勤務している人

とき 9月1日・8日・15日・22日すべて金曜日(全4回)午前9時30分～正午

ところ 情報プラザ人の駅

内容 文字の装飾やイラスト、写真などを使った文書を作りながらワードの基本操作を学ぶ

定員 18人



費用 500円

申し込み 8月25日(金)までに情報プラザ人の駅にある申込書を同所に提出

問い合わせ ITボランティア岡垣 ☎0901798413180

自殺を防ぐために できることを考えよう

あなたや周りの人の心と命を守るため、心の健康づくりや自殺予防の取り組みなどを学ぶゲートキーパー講座を催します。

とき 9月12日(火)午後1時30分～3時

ところ いこいの里

講師 産業医科大学医学部精神医学教室 臨床心理士 松元知美さん

申し込み・問い合わせ 8月31日(木)までに健康づくり課

歯科健康講座 歯から取り組む健康づくり

生活習慣病予防・介護予防のために大切な歯の健康などを学びます。



とき 9月16日(土)午後2時～4時30分

ところ いこいの里

講師 歯科医師 岸本隆さん、歯科衛生士 力久生子さん

申し込み・問い合わせ 8月31日(木)までに健康づくり課

中高年の求職活動をサポートします

「フオークリフト運転技能講座」
とき 9月21日(木)～29日(金)
ところ

○学科Ⅱ戸畑生涯学習センター
(北九州市)

○実技Ⅱ日本溶接協会(北九州市)
定員 20人

申込期限 9月11日(月)
「介護職員初任者研修」
とき 9月25日

(月)～10月27日(金)
ところ 小倉商工会館(北九州市)

定員 24人
申込期限 9月13日(水)

【ともに】

対象 おおむね40～64歳の求職者
費用 無料

申し込み・問い合わせ 各申込期限までに福岡県中高年就職支援センター
☎092-477-6088



脳若トレーニング教室で楽しく脳を鍛えよう

短期記憶のトレーニングやiPadを使ったゲームなどで認知症を予防しましょう。

対象 次のすべてに当てはまる人
○町内に住む65歳以上

○要介護認定を受けていない
○過去に同じ教室に参加していない
とき 9月8日～11月24日の金

曜日(全12回)※11月3日(金)は祝日のため11月2日(木)に実施
すべて午後2時～3時30分

ところ 東部公民館
定員 30人※先着順

費用 無料
申し込み・問い合わせ 8月25日(金)までに福祉課

相談

認知症に関する介護の悩み一人で抱えず相談を

対象 認知症の人やその家族など
とき 毎週水・土曜日午前11時～午後4時※面談は要予約

ところ クローバープラザ(春日市)
相談電話 092-574-0190

費用 無料
問い合わせ 県高齢者地域包括ケア推進課☎092-643-3250

親と子のなやみ相談

子育てや非行、いじめ、引きこもりなど子どもや若者に関する相談を、面接や電話で受けます。



とき 9月8日(金)・9日(土)午前9時30分～午後4時30分

ところ なかまハーモニーホール(中間市)※要予約
相談電話 246-0840※期

間中のみ費用 無料

申し込み・問い合わせ 県青少年育成課☎092-643-3388

人権に関する相談を人権擁護委員が受けます

いじめや家庭内のもめごとなどさまざまな相談を無料で受けます。



とき 8月24日(木)午後1時30分～4時

ところ 東部公民館
問い合わせ 地域づくり課

予約してください身体障害者の巡回相談

昨年度から予約制になっていきます。利用する人は予約してください。

対象 身体障害者手帳を持ち、車いすや義手、義足、装具の支給や修理、相談を希望する人

とき 9月19日(火)※時間は予約後に連絡

ところ 芦屋町役場
申し込み・問い合わせ 8月25日(金)までに福祉課

高齢者・障がい者のための成年後見相談会

成年後見制度の利用方法や遺言・相続などの相談を、司法書士が無料で受けます。相談時間は1

件当たり50分です。

とき 9月9日(土)午前10時～午後1時

ところ ○水巻町いきいきほーる(水巻町)○KMMビル(北九州市小倉北区)

申し込み・問い合わせ 8月21日(月)～9月8日(金)に福岡県司法書士会総合相談センター☎0570-783-544※受け付けは平日午前10時～午後4時

催し

誰でも簡単押し花しおりづくり

世界に一つだけの押し花のしおりを作ってみませんか。

対象 小学生以上※未就学児は要保護者同伴
とき 9月3日(日)午後1時～3時※1回30分程度



ところ 情報プラザ人の駅
費用 100円※材料費

問い合わせ 情報プラザ人の駅
お気に入りの写真でカレンダーや名刺を作ろう

対象 誰でも可※未就学児は要保護者同伴

とき 9月16日(土)午前10時～午後4時※1回30分程度
ところ 情報プラザ人の駅

気軽に利用してください まちの相談窓口

電話相談

- **ふくおか自殺予防ホットライン**
☎ 092-592-0783 へ (24 時間受付)
- **子どもホットライン 24**
☎ 0949-24-3344 へ (24 時間受付)
- **教育電話相談**
とき 月～金曜日 8:30～17:15
☎ 282-4884 へ

窓口相談

- **補聴器相談**
とき 第1・3月曜日 13:00～15:00
第2・4月曜日 13:00～14:00
ところ 岡垣町役場
☎ 282-1211 (福祉課) へ
- **行政相談**
とき 9月8日(金) 13:30～16:00
ところ いこいの里
☎ 282-1211 (総務課) へ
- **交通事故相談**
とき ①9月1日(金) 10:00～16:00
②9月13日(水) 10:00～16:00
ところ ①宗像市役所
②ハピネスなかま (中間市)
☎①0940-36-5050 へ
②246-2017 へ

※ともに受け付けは 15:00 まで

- **総合福祉相談 (福祉 110 番)**
とき 9月12日・26日ともに火曜日
10:00～12:00
ところ いこいの里
☎ 283-2940 (社会福祉協議会) へ
- **心配ごと相談**
とき 9月15日(金) 14:00～16:00
ところ 東部公民館
☎ 283-2940 (社会福祉協議会) へ
- **法律相談※要予約**
とき 9月8日(金) 13:30～16:30
ところ いこいの里
☎ 283-2940 (社会福祉協議会) へ

電話・窓口相談

- **高齢者・障害者相談**
とき 24 時間受付
ところ
①岡垣町高齢者・障害者相談センター
☎ 282-5167 へ
②岡垣町東部高齢者・障害者相談センター
☎ 282-5103 へ
- **消費生活相談**
とき 月～金曜日 8:30～17:15
※専門員による相談は 10:00～17:00
☎ 282-1211 (地域づくり課) へ

費用 1枚目は無料。2枚目からは1枚50円※A4用紙に印刷
問い合わせ ITボランティア岡垣 ☎090-7984-3180
熱気で暑さを吹き飛ばせ
スーパーライブ in 北斗七星
地元の農産物を販売する「軽トラ市」なども催します。
とき 8月27日(日)午後2時～5時
30分
ところ 観光ステーション北斗七星
出演 バンド、アキユパ
リンクス BAND、グ
リンファイールズ
BAND、Percy's、
シクラメンズ、川善
BAND
費用 2千円
※1ドリンク付き



チケット購入 観光ステーション
北斗七星
※この事業は町の提案公募型地域活性化事業補助金を活用しています
問い合わせ スーパーライブ実行委員会(三宅) ☎090-7159-4211
**みんなで楽しいひとときを
ひとり暮らし高齢者のつどい**
対象 町内に一人で住む9月30日現在満75歳以上の人
とき・対象校区
○10月30日(月) 内浦・吉木・海老津校区
○11月6日(月) 山田・戸切校区
ともに午前11時30分～午後2時
ところ ぶどうの樹(手野区)
費用 千円
申し込み 9月18日(月・祝)まで

に自分が住む自治区の民生委員へ
問い合わせ 社会福祉協議会
福岡県読書推進大会
中間市大会
岡垣町ふるさと大使でもある安河内哲也さんの講演会などが行われます。
とき 9月9日(土)午後1時～4時
ところ なかまハーモニーホール (中間市)
定員 300人※先着順。要予約
費用 無料
申し込み 岡垣町役場生涯学習課
または中間市民図書館、同図書館ホームページにある申込書を同図書館に提出または郵送、FAX(245-4608)
問い合わせ 中間市民図書館 ☎245-4664

健康長寿同好会
椅子に座って体操しよう
9月の日程をお知らせします。来られる日のみの参加もできます。
対象 町内に住むおおよそ60歳以上の人
とき・ところ
○東部公民館 9月9日(土)・13日(水)・16日(土)・21日(水)・28日(木)・30日(土)
○中央公民館 9月7日(木)・14日(木)・26日(火)
○西部公民館 9月6日(水)・15日(金)・22日(金)
すべて午後2時～3時20分
問い合わせ 福祉課



十分な睡眠で疲れをとろう 変化する女性の体と睡眠の関係

睡眠は、心と体の健康に深く関わる大切なものですが、日本人の平均睡眠時間は年々減少傾向にあります。特に、女性の体は「月経」妊娠・出産「閉経」を通して大きなホルモン変化が起き、睡眠にも影響を及ぼしやすいのです。適切な睡眠時間の確保や睡眠の質の改善、睡眠障害への早期対応で、心と体の健康づくりをしましょう。

とにかく眠たい月経前

月経周期に伴い、女性ホルモンは大きく変動します。この影響で、月経前はとて眠たくなります。ま

ずは数カ月間、睡眠日誌をつけて月経日を記録し、月経周期と睡眠の変化の周期性を把握しましょう。月経前は日中に光を浴び、昼夜のメリハリをつけ、好きなことをして気分転換に努めましょう。

妊娠中も眠たくてぼーっとする

妊娠前期は日中の眠気が強くなります。これは、妊娠中に増えるプロゲステロンというホルモンが原因です。中期には比較的安定しますが、後期には途中で目が覚めることもあります。

妊娠中は、できるだけ無理のない生活を送りましょう。短時間の昼寝はしても構いません。運動を取り入れたメリハリのある生活を心掛けると、よりよい睡眠が期待できるでしょう。

出産後は、まとめて眠れない

産後は生涯の中で最も急激なホルモン変化が起こるだけでなく、育児中心の生活という大きなストレスにさらされます。できるだけ子どもと一緒に短時間の昼寝をしましょう。また、一人で頑張らずに周囲のサポートも受けながら子育てしましょう。

更年期は眠りが浅くなる

更年期を迎えた女性は、約半数が不眠になっています。加齢で睡眠は浅く短くなりますが、更年期はのぼせ・発汗・動悸などがきっかけで深く眠れないことが多いようです。また、女性ホルモンが激減するだけでなく、子どもの独立や身体の衰えなど多くのストレスに直面し、さまざまな更年期症状が現れます。

閉経後は睡眠時無呼吸症候群のリスクが高まるため、更年期症状がひどいときは、医療機関を受診してください。



健康づくりのための睡眠指針 2014—睡眠 12 カ条— (出典：厚生労働省)

- 1 良い睡眠で、からだも心も健康に。
- 2 適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを。
- 3 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 4 睡眠による休養感は、心の健康に重要です。
- 5 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。
- 6 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 7 若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 8 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 9 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠を。
- 10 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- 11 いつもと違う睡眠には、要注意。
- 12 眠れない、その苦しみを抱えずに、専門家に相談を。

休日・夜間の救急医療

■休日急患センター
対象 内科、小児科※小児科を受診するときは要問い合わせ
受付時間 日祝日=9:00~16:30
ところ 遠賀・中間休日急病センター
問い合わせ 同センター ☎ 282-9919
■電話による問い合わせ
受付時間
 ○月~土曜日=18:00~22:00
 ○日祝日=17:00~22:00
ところ 遠賀・中間休日急病センター
電話番号 282-9919

■小児救急医療電話相談
受付時間
 ○平日=19:00~翌朝7:00
 ○土曜日=正午~翌朝7:00
 ○日祝日=7:00~翌朝7:00
電話番号 #8000
**■受診できる病院などを
知りたとき**
受付時間 24時間受付
ところ 遠賀郡消防本部
電話番号 293-1231

こことからだの健康相談

■女性の健康・不妊相談※要予約
とき 9月15日(金)13:00~16:00
ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)
☎ 0940-37-4070
■こころの健康相談※面談は要予約
とき 月~金曜日8:30~17:00
ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)
☎ 0940-36-2473

健康づくり課 保健師 井上久美子

残暑を元気に乗り切るために

夏バテ対策をしっかりとしよう

暑さで体が疲れやすい夏場は、睡眠不足や水分・栄養不足、室内外の温度差などで夏バテしがちです。次のような対策をして、体をいたわりながら元気に過ごしましょう。

夏バテ対策のポイント

- 汗をかくと脱水状態になりやすいため、こまめに水分を補給しましょう
- 3食バランスの良い食事を基本に、豚肉や玄米など疲労回復効果のあるビタミンB群を含む食材を意識してとりましょう
- 早めに寝て、睡眠時間を十分にとりましょう

問い合わせ 健康づくり課



健康増進イベント「みんなで楽しく広げよう元気の『わ』」

楽しみながら健康を考えよう

とき 9月28日(木)午前10時～午後3時

ところ いこいの里

内容 食生活改善推進会・運動普及推進会・保健推進委員会の活動紹介、レーズンケーキの試食、ロコモ

予防の体操、フロアカーリング、ビー玉カーリングなど

申し込み フロアカーリング、ビー玉カーリングへの参加を希望するチーム(5人以内)は8月31日(木)までに健康づくり課へ

問い合わせ 健康づくり課



予防の基本は「手洗い・うがい」

子どもの夏かぜに気をつけよう

夏は、子どもたちの間で次のような「夏かぜ」が流行しやすくなります。感染を予防するために、手洗いやうがいをしっかりとしましょう。

また、タオルを人と一緒に使わないことも効果があります。

【夏かぜの種類と特徴】

○手足口病
手足や口の中に2～3mmの水疱ができ、ときには発熱することもあります。水疱はかゆくありませんが、つぶれると痛くなります。

○ヘルパンギーナ
急な発熱で発症し、のどが痛くなります。

○咽頭結膜炎(プール熱)
高い熱やのどの痛み、目の充血と目やにが多くなるのが特徴です。感染力が強いため、熱が下がり、目の充血がなくなってから2日間は、登園や登校が禁止されています。



【治療や家庭でのケア】

夏かぜは、症状に応じて熱やのどの痛みを和らげる薬が処方されることが一般的です。家庭では、のどが痛いときや食欲がないときでも水分補給をこまめに行い、脱水状態にならないよう気を付けてください。

問い合わせ 健康づくり課

ヘルシークッキング

No. 301 ～カルシウムを取ろう～
ひじきの炊き込みごはん

5人分の材料



- 米 300g ○ひじき(乾) 5g ○にんじん 25g ○しらす干し 15g ○干しいたけ 5g ○スキムミルク 12.5g ○だし汁 550ml ○しょうゆ 小さじ2と1/2
- すりごま(白) 適量

作り方

- ①ひじきは水で戻す。干しいたけは水で戻し、せん切りにする。にんじんもせん切りにする。しらす干しは熱湯をかける。
 - ②炊飯器に洗った米、だし汁、しょうゆ、①、スキムミルクを入れて炊く。炊き上がったらすりごまを混ぜる。
- ※スキムミルクを入れて炊きますが、乳製品の味はほとんどしません

1人分の栄養価

エネルギー 244kcal、塩分 0.8g、タンパク質 6.8g、脂質 1.3g、カルシウム 78mg

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)

子育てナビ

こども未来館

イベント情報



8/26 折り紙クラブ (土) 季節の折り紙を折ろう

8月は「夏の花」を作ります。

対象 誰でも可※未就学児は要保護者同伴

時間 13:00～15:00

持ってくるもの 折り紙、ハサミ、のり、持ち帰り用バック

9/8 乳幼児ひろば (金) はいはいコース

スキンシップで親子の愛着を深めます。

対象 生後2カ月前後～1歳ごろの子どもとその保護者

時間 10:00～11:30

持ってくるもの バスタオル

9/10 おもちゃ病院 (日) 壊れたおもちゃを治療しよう

おもちゃドクターが壊れたおもちゃを診察・修理してくれます。

対象 誰でも可

時間 10:00～15:00 ※受け付けは14:00まで

持ってくるもの 壊れたおもちゃ

- イベントに参加するおともたちは、始まる10分前までに集合してください
- 問い合わせ** こども未来館 ☎ 281-5501

こども未来館から

こんにちは



きちんとお仕事できました

7月16日、いこいの里でこどもまつり2017が催されました。17回目となる今回は、中学生がまつりのPR動画の制作やオープニングの司会を務めてくれました。

遊びに来た562人の子どもたちは、ハローワークで仕事を探し、パティシエや銀行員、ショップ



店員などを体験。仕事の後は、もらった未来館通貨「みらい」で買い物やゲームなどを楽しみました。

まんがクラブ

さまざまな手法を試してみよう

対象 小学1年～中学3年生

とき 9月10日(日) 10:00～11:30



ところ こども未来館

持ってくるもの 筆記用具、色鉛筆、マーカー、漫画

問い合わせ こども未来館

☎ 281-5501

ほかにも楽しいイベントが盛りだくさん！
詳しくはこども未来館または町公式ホームページにある「こどもみらいかんメール」をご覧ください。

9月 健診・子育て支援行事

※詳しくは「健康・福祉の大切なお知らせ」をご覧ください
問い合わせ 健康づくり課

■子どもの健診 ところ いこいの里

日程	種目	受付時間
7日(木)	4カ月児健診	12:45
7日(木)	7カ月児健診	13:00
13日(水)	フッ素塗布2回目以降	12:45
13日(水)	2歳児相談(初回)	13:00
20日(水)	1歳6カ月児健診	12:45

子どもの発達相談(要予約)

子どもの心の発達に関する相談を臨床心理士が無料で受けます。

とき 9月1日(金)
13:30～16:40

ところ いこいの里

申し込み 健康づくり課

子育て相談自由広場

成長のこと、離乳食やお口のケアなど気軽に相談してください。

とき 9月12日(火) 9:30～11:00

ところ こども未来館

持ってくるもの 母子手帳・バスタオルなど

ここにこッキング(要予約)

妊娠中～幼児期の子どもの「食」と「からだ」を、調理実習をしながらみんなで考えます。

とき 9月21日(木) 10:00～12:30

ところ 中央公民館

申し込み 健康づくり課

今回は「離乳食」です

かるがも親子教室(要予約)

発育や発達に不安のある子どもと親を対象にした親子遊び教室です。

●参加を希望する人は、事前に臨床心理士との面談が必要です

●託児が必要な人は申し込むときに伝えてください

とき 9月1日(金)
14:00～15:00

※受け付けは13:30～14:00

ところ いこいの里

申し込み

健康づくり課



LINE@

岡垣町の役立つ情報をLINEでお届け
LINEの「公式アカウント検索」で「岡垣町」を検索または「QRコード」で友だち登録しよう



町公式
Facebook

<https://www.facebook.com/okagakimachi>

